

Kursangebot

Gültig ab 01.12.2018

Brandenbaumer Landstr. 1 A,
23566 Lübeck

Tel.: 0451 – 60 12 20 · www.mc-studio.de

MC
studio
Fitness für Frauen



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag F'F'F' | Samstag |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 09.30 Uhr WIRBELSÄULENGYM. STRETCH & RELAX 60 Min. mit Catrin | 09.30 Uhr RÜCKEN AKTIV STRETCH & RELAX 75 Min mit Alexandra | 09.00 Uhr HATHA-YOGA 60 Min. mit Catrin | 09.30 Uhr HERZ-KREISLAUF WORKOUT 35 Min. mit Meike | 09.30 Uhr MOVE & FUN 50 Min. mit Alexandra | 11.00 Uhr WORKOUT 60 Min. mit s. Aushang |
| | | 10.10 Uhr PILATES 50 Min. mit Catrin | 10.10 Uhr BODYFORMING 50 Min. mit Meike | 10.30 Uhr BAUCHFORMING 30 Min. mit Alexandra | ÖFFNUNGSZEITEN |
| | | | | 11.15 Uhr HATHA-YOGA 60 Min. mit Anita | |
| Präventionskurs | INFLEXION § 20 | dienstags 11:00 Uhr | donnerstags 19:10 Uhr | und nach Absprache | |
| 17.45 Uhr FULL BODY WORKOUT 50 Min. mit Pia | 17.30 Uhr WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 45 Min. mit Catrin | 17.45 Uhr BAUCH & RÜCKEN 50 Min. mit Alex | | ☺ + ☺ „FITNESS FREUNDINNEN FREITAG“ | Montag – Freitag 08.30 – 21.30 Uhr |
| 18.40 Uhr BAUCH EXPRESS 15 Min. mit Pia | 18.15 Uhr BAUCH-BEINE-PO 45 Min. mit Catrin | 18.40 Uhr Herz- Kreislauf Workout 35 Min. mit Alex | 18.00 Uhr PILATES 60 Min. mit Catrin | | Samstag 10.00 – 17.00 Uhr |
| 19.00 Uhr ZUMBA 45 Min. mit Pia | 19.10 Uhr HATHA-YOGA 60 Min. mit Catrin | | | 17.30 Uhr BAUCH-BEINE-PO 50 Min. mit s. Aushang | Juni, Juli, August 09.00 – 16.00 Uhr |